



Positive Discipline for Preschoolers

管教有方

不娇纵、不责罚孩子的积极训导法则

[美] 简·尼尔森 (Jane Nelsen) 等 / 著

与传统管教方式不同的是，积极训导法关注的是教给孩子要做什么，关注问题的解决。孩子是整个过程积极参与者，而不是被动的接受者。而传统管教方式关注的仅是教给孩子不要做什么，或者因为别人是“那么说的”而去做。

——简·尼尔森



Positive Discipline
for Preschoolers

管教有方

不娇纵、不责罚孩子的积极训导法则

[美] 简·尼尔森 (Jane Nelsen) 等 / 著 邱 宏 / 译



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管教有方:不娇纵、不责罚孩子的积极训导法则/(美) 尼尔森著; 邱宏译.
—天津:天津社会科学院出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80688-580-2

I. 管… II. ①尼… ②邱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 128833 号

Copyright © 2007 by Jane Nelson, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy. Simplified Chinese edition published by Tianjin Academy of Social Science with the arrangement of Andrew Nurnberg Associates International Limited. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号 02-2008-51

出版发行:天津社会科学院出版社
出版人:项新
地址:天津市南开区迎水道7号
邮编:300191
电话/传真:(022) 23366354
(022) 23075303
电子信箱:tssap@public.tpt.tj.cn
印刷:北京蓝创印刷有限公司

开 本:720×1000 毫米 1/16
印 张:17.5
字 数:300 千字
版 次:2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价:32.00 元



版权所有 翻印必究

序 言

孩子的心声

“我叫苏珊,今年三岁半了。现在我能说很多话了。当人们不愿意一再重复地为我念同一本书时,或者当人们忽视我的存在时,我就会感到很难过。我最喜欢问‘为什么’;我也很喜欢穿着漂亮的衣服,好好装扮自己;我愿意将各种不同的饰物都穿戴上试试看。我喜欢有人不停地给我讲故事,也喜欢有人不停地和我玩。我最不喜欢在玩的时候受到打扰了。”

“我是杰弗里·F·弗雷泽,F代表着法兰克,和我的爷爷重名。我愿意有礼貌地对待别人,很喜欢和人们聊天。昨天我刚度过了5岁的生日。我们可以成为朋友,我会邀请你参加我的生日聚会。当我能够随心所欲地活动时,就会很专心地去做。我还有一个小弟弟,若没有其他人在场,他就成为我的一个玩伴了。我觉着有颗牙齿已经松动了。你想听我数数吗?我还可以为你唱首歌。你想和我一起玩吗?好吧,你来做那个坏人,我来当好人……”

“我叫辛迪,今年四岁了。我的鞋子会闪闪发光哟。你知道我穿的内衣是什么颜色的吗?我已经穿了好几天了。当我快速转圈时,快看看我的鞋子多么耀眼吧。我已经长大了,不用再睡午觉了。如果你愿意为我读一本书,我会很高兴。我真得不累。你想看看我的鞋子吗?我将来要嫁给查德,你认识查德吗?他有一个蝙蝠侠身上穿的斗篷。你现在能为我读那本书吗?”

“我是玛利亚,是一个头发长长的小姑娘。我经常穿裙子,已经快5岁了。凯莉是我最好的朋友,不过,她有时也不和我玩。她今年才4岁半。那我就去和吉娜

玩。我喜欢和吉娜、凯莉一起吃午饭。我想和她们挨着坐,不愿意坐在桌子对面看着她们。我很喜欢听老师讲课。”

这是一本为儿童所写的书。每个小朋友都有着各自不同的特点,每一个3~5岁间的小朋友都不会完全类似,但您会在自己相识的儿童身上看到很多相似点。这本书可以帮助您了解我们的世界,并能使您清楚地了解我们究竟喜欢什么样的环境。它会给您提供很多线索和指引,从而帮助我们更好地成长,并且及时地鼓励我们、教育我们。我们既有相似之处,又各自与众不同。我们渴望被爱;这本书专为那些深爱我们的人而备。

目 录

序 言 孩子的心声	1
第一章 为何需要积极训导	1
阿德勒和德瑞克斯：早期训练方法的创始人 /2	
什么是积极训导 /3	
孩子的真正需求 /5	
为什么有些父母无法接受非责罚的方法 /7	
应避免的训练方法 /8	
邀请合作的方法 /9	
什么是“冷静反思” /13	
当孩子“不听话”时 /15	
正确理解爱的抚慰 /15	
第二章 如何对学龄前儿童进行积极训导	17
我的孩子呢 /17	
学会顺其自然 /18	
外部世界 /19	
关于父母 /20	
关于孩子 /20	
为何需要积极训导 /21	
长远教育的重要性 /22	
慈爱且坚定 /23	
以爱的名义 /24	
错误是学习的良机 /25	

相信自己的心 /26

庆祝自己的成熟和孩子的改变 /26

第3章 理解孩子的适龄发展 27

理解适龄发展——如何教导、如何授权 /27

年龄与机会之窗 /28

过程与结果 /28

观点 /29

“真的吗？”——幻想与现实 /30

“告诉我事实吧！”——幼童与谎言 /31

孩子与偷窃行为 /32

“我是谁？” /34

种族和其他差异 /35

文化、社会以及反偏见 /36

出生顺序 /37

收养——“我们应该告诉孩子实情吗？” /42

人生会有很多阶段 /43

第4章 奇特的大脑:学习与发展 44

如何学习、何时开始以及为什么要学习 /44

大脑如何发育 /45

先天还是后天 /46

儿童学院 /47

“硬性联系”:孩子的真正需要 /48

关于依恋 /48

鼓励健康地成长和学习 /49

去上学:“我的孩子准备好了吗？” /55

了解自己的孩子 /56

终身学习 /57

第5章 “我能做到！”——主动带来的快乐和挑战 58

主动行动 /59

主动——还是被动 /60

如何鼓励孩子的主动性以及防止被动 /62

行为上的积极训导 /65

- “天啊,我犯错了!” /66
- 询问带有好奇心的问题 /67
- 鼓励 /67
- 模棱两可的赞美并不是鼓励 /68
- 帮助孩子开发潜力 /69

第6章 接受孩子的特性——理解孩子的气质和性情 71

- 优秀孩子的秘密 /71
- 吻合度 /72
- 博克勒研究 /73
- 九种性格 /73
- 性格气质:挑战还是机遇 /82
- 环境需要 /82
- 关于家长和监护人有效约束孩子的技能 /84
- 个性和创造力 /85
- 爱自己的孩子 /85
- 努力使孩子得到提高,而不单是要求完美 /86
- 慈爱和坚定 /86

第7章 “别用那种语气跟我说话”——情绪和沟通的艺术 88

- 情感是什么 /88
- 教孩子了解情感和行动之间的区别 /89
- 学会去感受 /90
- 非语言沟通的力量 /91
- 积极聆听的艺术 /93
- 生气? 处理困难感受 95
- 如何帮助孩子认识并处理自己的感受 /96
- 习惯于表达真实情感 /98
- “我应该不让孩子感到难过和忧虑吗?” /99
- 家长付出的时间 /100
- 永远不会为时过早 /101

第8章 “我的孩子为何会这样?”——错误行为带来的信息 102

- 不当行为是什么 /103
- 是错误行为,还是暗示 /104

- 破译密码 /105
- 坚持原则 /108
- 多看可能性 /108
- 特殊时间 /109
- 计划与定义 /110
- 满意 /111

第9章 家庭中的错误目的 112

- 过多关注,或者“我要让你围着我团团转” /112
- 识别过多关注的目的 /113
- 信息的反馈 /114
- 权力误导,或“你别管我!” /116
- 识别错误权力的目的 /117
- 信息的反馈 /117
- 复仇,或“我要让你体会到我当时的感受!” /119
- 识别复仇 /120
- 信息的反馈 /121
- 假定能力不足——“我放弃了” /123
- 识别假定能力不够 /124
- 信息的反馈 /125
- 了解隐藏着的信息 /127

第10章 幼儿园里的错误目的 128

- 幼儿园里的过分关注 /128
- 信息的反馈 /129
- 幼儿园里的权力争斗 /131
- 识别误导的权力 /131
- 信息的反馈 /132
- 幼儿园里的复仇行为 /134
- 识别复仇 /134
- 信息的反馈 /135
- 在幼儿园里假定自己能力不够 /139
- 识别幼儿园中假定自己能力不足的行为 /139
- 信息的反馈 /140
- 有何不同吗 /141

第 11 章 “你不能参加我的生日聚会!” 142

- 学龄前儿童的社交本领 /142
- 友谊对小孩子来讲意味着什么呢 /142
- 玩耍:融入社会的过程/社会化的过程 /145
- 受气包和小坏蛋 /146
- “怎么会没有人喜欢我呢” /148
- 一同玩耍 /149
- 不那么招人喜欢的小伙伴 /150
- “你快看看我!” :炫耀之举 /151
- “我的位置在哪里?”在兄弟姊妹中排行大小的社会意义 /151
- 兄弟姊妹间的争执 /152
- 分享——社交本领之一 /154
- 争执 /155
- 分辨并表达内心情感 /156
- 攻击和伤害 /157
- 小孩子耍威风,大人很受伤 /158
- 课堂上的捣乱行为 /161
- 培养社交兴趣 /161
- 人际关系:连接的纽带 /162

第 12 章 休战——学龄前儿童的入睡问题 164

- 例行公事:日常活动显神奇 /165
- 日常活动表 /166
- 就寝前活动计划内容范例 /166
- 贯彻执行计划表 /170
- 幼儿园的午睡前活动 /170
- 营造舒适环境的重要性 /171
- 试探行为 /171
- 掌控自己的行为举止 /172
- 中午打个盹休息一下如何 /175
- 这是谁的床 /176
- 照顾一时却无法照顾一世 /177

第 13 章 “我不喜欢这个!”——学龄前儿童的吃饭问题 178

- 孩子的健康问题 /179

挑食的饮食习惯 /180

是否开战由你决定 /183

餐前例行活动 /183

肥胖儿童 /187

坚持锻炼 /188

望你有个好食欲 /189

第 14 章 学龄前儿童的上厕所问题 190

尚未终止的如厕训练 /190

障碍列举：“哎哟！” /191

便秘 /193

其他“挑战” /194

耐心等待的重要性 /195

如何帮助孩子赢取成功 /195

确保爱意的传达准确到位 /200

第 15 章 挑选并接受幼儿托管机构 201

托管培育：现在社会的必需品 /202

何为帮助孩子做好准备学习新知的最佳方法 /203

挑选托管机构 /204

尝试接受将孩子送入托管机构的事实 /210

分离 /211

托儿所里的一天 /211

清晨大战 /212

送达 /214

返家/傍晚接孩子 /215

各方支援 /216

为孩子选择保姆或照看者 /216

外公外婆、爷爷奶奶以及其他亲戚 /218

心存疑虑怎么办 /219

第 16 章 为学龄前儿童召开的家庭会议和班级会议 220

什么是班会 /221

多大才称得上年龄太小 /221

成功为学龄前儿童召开班级会议的要旨 /222

几条建议帮你成功举行班级会议 /228

为学龄前儿童召开家庭会议 /230

学习的机会 /232

第 17 章 “外面的”世界——技术与文化产生的影响 233

儿童消费群体 /234

电视:是敌是友 /235

无礼的文化 /236

科技社会中对孩子的美好培养 /236

电脑又如何 /239

决定要怎么做,慈爱而坚决地贯彻你的决定 /239

第 18 章 孩子何时需要特殊帮助 241

仔细观察 /241

特殊需求的本质 /242

分类是自我实现的预言吗 /243

否认与忧伤 /246

学着去接受 /246

隐性差异 /247

“调皮捣蛋”的不当行为 /248

绝望,还是骄傲 /250

有关治疗 /250

自我关怀的重要性 /251

乐观面对 /252

第 19 章 成为家庭一员寻求支持、资源和心智健全 254

学习他人的智慧 /254

父母之间的关系 /256

四口之家 /256

给水罐加水 /259

避免在计划表上安排过多事情 /263

学会辨认并处理压力 /263

与外界接触 /265

结束语 266

第 1 章

为何需要积极训导

为家长们开设的教育辅导班中,几乎都是学龄前儿童的父亲或母亲在听课。人们经常能在很多网络论坛里看到下面的提问:“为什么 3 岁大的孩子经常会咬人?”或“我如何才能让 5 岁大的孩子待在自己的床上过夜?”无论儿童发展研究专家,还是学龄前儿童指导老师或儿科医生,都在埋怨自己的办公室里无时无刻不充斥着那些充满疑惑的父母,他们不知道该如何应对四五岁大的孩子,他们不知道这个年龄段的孩子已经到了要探索世界的阶段。下面几段话是家长们的疑问:

“小儿子的出生是我们生活中的一大乐事,在他两岁时我们都以为会有什么麻烦产生,毕竟周围的人们都警告说两岁大的小男孩会很调皮,但我们却在安然中度过了。到孩子三岁时,各种状况则频繁出现,我们根本就无计可施了。假如我们说‘这是白的’,他一定会说‘这是黑的’。如果我们让他去睡觉,他一定会说自己不累……我们帮他刷牙的过程简直就是一场战争。究竟我们做错了什么!”

“有时,我甚至都怀疑自己究竟会不会讲话。我那个 5 岁大的女儿什么也听不进去,她根本就没在听我说话。她会一直这样下去吗?”

“以前,我们总在迫不及待地等着儿子开口说话,可现在却无法让那个滔滔不绝的家伙停止讲话。他知道用‘你猜会怎么样?’来拖延与人们的对话。他既让我们开心,又让我们失望。”

在接下来要介绍的内容中,你将会发现(或者你已经意识到了)3~5 岁的孩子最让父母或看护人操心了,因为他们实在是永不知疲倦。精力充沛的学龄前儿童非常活跃,据研究家们讲,人类在三岁时精力最旺盛,这是一生中最有活力的一个阶段,很显然,不知疲倦的孩子比起身心俱已疲惫的父母更有动力了。孩子们天生的情感、认知能力和肉体发育驱动力促使他们迫不及待地去探索周围未知的世界;他们希望获取并试验各种社交技能,并在家人的保护下试图进入外面新

鲜的世界。学龄前儿童对于外部世界的运行规律有着自己的独到见解,伴随着去体验、去探索的冲动,这些见解通常与父母或看护人的期望难以啮合。

我们可以这样讲,你从本书中看到的内容可能与自身的成长经验有所不同。你将会了解到,以和蔼且坚定的原则同孩子一起寻找解决问题的方法;你还会了解到,教授孩子社交与生存技能的重要性;以及将抚养孩子当作一个长期需要承担的责任而非一系列的危机与麻烦,是多么地重要。你可能会疑惑,“那些行之有效的老式教育方法”又如何呢?本杰明·斯波克博士如何看待这些老式教育方法?

阿德勒和德瑞克斯:早期训练方法的创始人

在阿尔弗莱德·阿德勒和他的同事鲁道夫·德瑞克斯的努力工作下,对孩子进行的早期积极训导概念才得以产生。阿德勒是维也纳一位精神病医学家,他和西格蒙德·弗洛伊德是同时代的人,但两人的观点有所不同。阿德勒相信人类的行为是由某些渴望或欲望所激发的,人们希望能有归属感、能活得有意义、能有价值体现、能有社会交际等,这是一种受到早期对自己、对他人、对周围环境所做决定之影响的期望。更有趣的是,近期研究表明:新生儿从呱呱落地那一刻起就在寻找与他人的联系,那些与家庭、与学校、与公众有密切相联感受的人们,很少会举止不端。阿德勒认为,每个人都应该享有同样受到尊重的权利(当然也包括儿童),他发现自从移民到美国之后,自己就爱上了这一片热土,从这里能寻找到让人倍感温暖的尊重感。

鲁道夫·德瑞克斯同样也是维也纳的一位精神病医学家,但他早在1937年第二次世界大战之前,就已经移民到了美国。德瑞克斯提倡,在所有关系中(当然也包括家庭里的各种关系),都需要互相尊重、保持体面。他参与编写的有关如何教育和养育孩子的书至今仍受到读者的广泛喜爱,其中包括经典的《儿童——挑战》一书。

如你所了解的那样,很多曾经被人们误认为的学龄前儿童所产生的各种“不良行为”,实际上大多和孩子的情感发育、认知发育、身体发育以及其适龄行为有关。年少的儿童需要人们耐心地教育、引导和关爱(这就是积极训导的恰当定义)。

什么是积极训导

由于积极训导与传统意义的管教有所不同,故能对学龄前儿童产生深远影响。它与责罚完全不同(很多人都将训导和责罚视为一体),训导的根本意义是教授有用的社交和生存技能。针对儿童的训导更多地关注于你将决定做什么(随后再以慈爱且坚定的态度去执行),而不是希望孩子们去“做什么”。当孩子长大成熟并已掌握更多的技能之后,你就能轻松地帮助孩子关注于解决问题的过程以及规范自己的行为。孩子可以用这样的方式锻炼其思维技能,从而感受到自己的能力,学习合理有效地利用权利和自主性去解决问题,更不用说在产生了有创造性的解决方法和规范之后,孩子们所产生的更积极的感受。积极训导的原理将帮助你建立起与孩子之间相互关爱、相互尊重的关系,还能有助于你在多年后依然能和孩子一起共同生活、共同解决各种问题。

积极训导基本上包括以下几点:

相互尊重——父母通过尊重自己、尊重环境需要而塑造了坚定的形象,他们还通过尊重孩子的人权和需要而塑造了慈爱的形象。

充分理解行为背后的信念——所有的人类行为都有其目的性。当你理解了孩子行为背后的这些目的和动机,自然就能有效地改变其行为(孩子从出生那天起就一直在创建形成自己独特个性的信念)。研究孩子的信念和思想与研究孩子的行为同等重要,甚至更为重要。

有效沟通——父母和孩子(不管孩子多小)能够学会认真倾听对方的话语,并且有礼貌地询问对方有何需要。家长们将会了解到,当孩子们受邀去思考、去参与,而不是一味地被告之该如何去做时,更能“乖乖地听话”。家长们还将学习如何给孩子塑造学会倾听的榜样。

理解孩子的世界——孩子的成长分别要经历几个不同的阶段。通过了解孩子所面对的发展任务,并多方考虑孩子的出生顺序、个性特点以及目前所掌握的社交技能和情感技能(或其缺乏的各种技能),你就能轻松理解孩子的行为了。当你理解了孩子的世界,就能合理选择针对其行为的反应了。

有教育性的训导——积极训导能教会孩子更有价值的本领和态度,这既不是放任自流,也不是责备惩罚。我们发现这是一个给孩子灌输社会生活技能,使其人生之旅顺利扬帆远航的最佳方法。

专注于解决问题,而不是惩罚——责备永远解决不了任何问题。起先,你会

决定如何靠近挑战和问题;但是随着孩子慢慢长大成熟后,无论是糟糕的自助餐晚宴,还是该上床去睡觉的痛苦,你都会和孩子一起寻找相互尊重的、有助益的、能解决所面临之挑战的方法。

鼓励——鼓励称赞了人们的努力和进步,而不仅仅是成功,不仅如此,鼓励还帮助人们树立了长期的自尊和自信。

当孩子们感觉良好时,才能有出色表现——为了“训导”孩子的行为,我们必须要让其感到羞愧、羞辱甚至痛苦,这些疯狂的想法究竟从何而来?当孩子们受到鼓励,感到自己有人缘、被爱包围着时,才会更有动力去配合他人、去学习新的技能、去提供更多的爱和尊敬。

下面这些来自家长的阐述,对你来说是否很熟悉?

“一提到规范、纪律,我就筋疲力尽,但是很显然,我又无可奈何!我那个三岁的女儿不仅自私、倔强,而且还非常苛刻。我该怎么办呢?”

“无计可施时,我该怎么办呢?在四岁大的孩子身上,我尝试了让其反思、没收玩具或关闭电视等很多方法,甚至还打了他的小屁股,却都不奏效。他很粗鲁,没有礼貌,完全不受控制。我该如何是好?”

“我的班上有15个四岁大的孩子。其中有两个孩子经常打架,但我又无法让他俩分别和其他孩子玩。我让他们俩好好反思,还吓唬他们如果再在一起玩就不让他们休息,当其中一个孩子撕碎另外一个孩子的图画作业时,我开始冲他们大喊大叫。我有点不知所措了,他们根本听不进我说的任何话。我该怎么训导他们呢?”

以往,人们在谈论“训导”这个词时,指的经常是“惩罚和责备”,这通常因为他们认为这两者几乎是同样的。父母和老师有时会用喊叫或说教、打屁股或打手、没收其玩具和特权、出其不意地让孩子去冷静地反思“自己究竟做错了什么”等方法来责罚孩子。很不幸的是,不管哪种责罚方法,即使在当下这一时刻产生了效果,也都不会实现父母希望孩子能从长远角度来学习社交和生存技能的本意。责罚只会使充满火药味的挑战更加糟糕,只会促使孩子和家长共同跳进权力争斗的陷阱。

积极训导的一个基本前提是,孩子只有在感觉良好的时候才能好好表现,大人们也同样如此。真正的训导完全是一种教育;事实上,这个词本身来源于拉丁语“disciplina”,其本意为“教育,学习”。积极训导也是围绕着教育、理解、鼓励和沟通、交流进行的,而不是惩罚、责备。

我们当中大多数人都是从上一辈人或大的社会环境中,或若干年来的传统习惯和所谓的常识中吸收了有关训导的观念。很多人都相信,孩子必须要受点苦,否则成不了大器。但是,过去几十年来,很多事情都发生了改变(如社会和文

化相结合,我们对孩子成长和学习的理解也产生了变化),而我们教育孩子要成为有能力、有责任、有自信之人的方法也该相应改变才行。从眼前看,“责罚”可能会起到一定作用。但是,从长远来看,我们都知道它同样也会使人产生反抗的逆反心理,而孩子也不会再相信自己有什么内在价值和自尊。那么,如何才能更好地教育孩子,本书将会帮助父母发现教育孩子的有效途径。

孩子的真正需求

愿望和需求之间其实存在着很大的差别,而且小孩子的需求可能比你想象的还更简单些。他们所有真实的生存需求都应该得到满足。然而,当你竭力去满足孩子所有的愿望时,可能正在给孩子、同时也在给自己制造着麻烦。

例如,孩子们需要食物,需要关爱,需要庇护所,他们需要温暖和安全感;孩子们不需要电脑,不需要卧室用的电视,不需要微缩的怪兽火车;孩子们可能会喜欢盯着电视屏幕看,但专家告诉我们,在这个年龄段看电视屏幕会妨碍大脑的最佳发育(后面会有详细阐述);孩子们可能想和你睡在一起,但是如果你让他们学会了在自己的床上获得自我安慰,那么他们就能体会到自力更生的感受;孩子们可能非常喜欢炸薯条之类的食物和各种汽水,而当你屈服于孩子的愿望,就会导致孩子产生早期儿童肥胖症。这是人们意料之中的事情。

从孩子的早期发展中,我们可看出他们一般具有以下四个基本需求:

1. 有归属、有意义的感受
2. 对能力的体会
3. 个人权利和自主性
4. 社交生活技能

如果你能满足孩子的这些需求,他就能成功地在人生之旅中成为一个有能力的、足智多谋的、快乐的人。

有归属、有意义的重要性

你可能会想:“理所当然,每个人都了解孩子需要有归属感。”大多数父母都认为孩子的真正需要十分简单,不外乎一个字——“爱”。但是,单纯凭借爱并不能给孩子创造出归属感或温暖的感受。事实上,爱有时会导致父母更加纵容孩